

夏天是控糖黄金期

南京市中西医结合医院 杨璞 内分泌病科主任 张永文

随着“冬病夏治”的火热开启，不少患者开始进行“三伏贴”。但是，很多人不知道的是，夏季也是治疗和控制糖尿病的黄金期，因为这个时期涉及代谢、饮食、运动等多方面的季节性优势，但专家提醒也需注意潜在风险。

夏季之所以是“糖友”治疗和控制糖尿病的黄金期，主要跟以下三大因素有关。

一是人体新陈代谢加速与胰岛素敏感性提升。夏季高温促进血管扩张、出汗增多，基础代谢率提高，能量消耗增加，血糖自然消耗

更快。同时，人体对胰岛素的敏感性增强，胰岛素分泌效率更高，部分患者甚至可减少胰岛素的用量。

二是饮食结构改善。炎热天气会导致很多人的食欲下降，患者更倾向于选择清淡食物，碳水和高脂食物摄入减少，类似“天然低糖饮食”状态。此外，夏季蔬菜水果丰富，高纤维饮食有助于血糖稳定。

三是活动量增加。夏季昼长夜短，户外活动增多，进一步加速糖分消耗。运动结合代谢加快，形成“双倍降糖”效果。

虽然夏季是“控糖”的黄金

期，但是也有三大风险值得注意和警惕。第一，低血糖风险升高：夏季血糖普遍偏低，若未及时调整药量或规律进食，易引发低血糖。建议随身携带糖果、定时加餐，并加强血糖监测。第二，感染与并发症隐患：比如夏季蚊虫叮咬或足部刮伤后，高血糖环境易滋生细菌，需注意清洁防护，如有不适要第一时间到医院就诊。第三，饮食误区：水果（如荔枝、西瓜）和冷饮过量摄入会抵消控糖效果，建议选择低糖果蔬（如苹果、黄瓜），并避免含糖饮料。



武汉协和医院成功完成全球首例体内CAR-T治疗

武汉协和医院血液科团队在《The Lancet（柳叶刀）》发表的最新研究成果报道了直接在患者体内制备CAR-T细胞治疗复发/难治多发性骨髓瘤的临床成功，这尚属全球首次。截至目前，该院已通过CAR-T治疗难治复发的血液病患者超600例，该院血液科细胞治疗团队紧抓复发难治恶性血液肿瘤、自身免疫疾病两大方向，打造疑难急危重症救治中心。图为该科主任梅恒（右一）正在查房。

医院供图

颞下颌关节紊乱试试改变习惯

北京协和医院康复医学科 杨颖聪 张宇航

您是否有时会在张嘴或闭嘴时，听到耳边传来“咔咔”的响声，甚至伴有疼痛，影响正常咀嚼和说话？这很可能是颞下颌关节紊乱在作祟。当遭遇下颌弹响或咀嚼疼痛时，可试试改变习惯：

姿势矫正 避免托腮、趴睡等不良姿势，避免张嘴过度（如打哈欠）。

饮食指导 急性期选择软食，避

免过度咀嚼（如口香糖、坚果等）。

压力管理 练习腹式呼吸（吸气4秒→屏息2秒→呼气6秒）。

不同群体的预防策略也不同：办公族每30分钟做一次“下颌放松操”（张口→左右移动→闭口）；健身人群避免负重训练时过度咬牙，孕晚期使用孕妇专用咬合板，青少年矫正单侧咀嚼习惯，及时治疗。

糖友脚痒别乱抓

湖南中医药大学第二附属医院创面修复科 宋晓玲

近期空气湿热，加上出汗量增加，门诊前来治疗“脚气”的患者逐渐增多。糖尿病患者糖、蛋白质和脂肪的代谢都出现紊乱，机体免疫力下降，更容易遭受足癣的困扰。患者如果不自觉地抓挠，感染部位脱皮、糜烂后，病原菌可趁机进入，有的在足趾局部引发溃疡、

化脓，侵犯周围的肌肉甚至骨组织，导致发生不同程度的糖尿病足溃疡，最严重的可能面临截肢。虽然单纯的足癣并不是糖尿病足，但足癣是诱发糖尿病足的因素之一，糖尿病患者容易患足癣且极易复发，糖尿病患者患上足癣后需要及时就医，遵医嘱治疗，科学护理。

哪些疾病适合看全科医生？

浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科 张铠 陈琳

全科医学的优势在于将患者看作一个整体，而非单一关注某个系统，更擅长协调患者的多个健康问题，诊治更加全面综合。

稳定期的高血压、冠心病、心衰、脑梗塞等心脑血管疾病，糖尿病、高脂血症等代谢性疾病，骨关节炎、骨质疏松等骨关节疾病，慢

阻肺、哮喘、呼吸道感染等呼吸疾病，慢性胃炎、反流性食管炎等消化系统疾病，前列腺增生等泌尿系统疾病等都比较适合挂全科医学。

注意，全科医学科重在慢病调理，如出现急症、重症，如急性心肌梗死、急性脑出血、重症肺炎等，建议争分夺秒第一时间就诊于

专科或急诊，以免耽误病情。

如果患有多种慢性疾病，需要同时服用多种药物，对肝肾负担很重，又容易产生药物的不良反应。全科医学用药时更能考虑多重用药的相互作用，可以根据病情给患者适当增减药物，减轻药物对身体的负担。



关节不适选对泳姿

上海市第五人民医院
 骨科主任医师 李凌峰 吴俊国

游泳是骨科领域的“全能运动”，但一定要遵循科学原则。建议每周游泳3~4次，单次时长不超过1小时，并结合陆地力量训练，才能实现骨骼关节的长久健康。

骨质疏松患者 避免跳水或深水区活动，建议每周游泳3次，每次不超过45分钟。推荐蛙泳或仰泳，利用水的浮力减少脊柱压力。游泳后多摄入富含钙和维生素D的食物（如牛奶、深海鱼），可增强骨密度。

腰椎间盘突出患者 优先选择仰泳，保持脊柱自然伸展；避免蝶泳和剧烈转身动作。骨科医生建议结合水中步行训练，强化腰背肌群。

膝关节炎患者 自由泳打腿动作对膝关节冲击较小；慎选蛙泳蹬腿，可佩戴专用硅胶护膝缓冲压力。

颈椎病患者 仰泳时头部后仰需适度，避免长时间过度牵拉颈椎；可穿插自由泳换气练习，缓解颈部僵硬。

下肢关节置换患者 术后3个月开始，初期以水中踏步为主，逐步恢复至自由泳，由康复治疗师制订方案。

晚间运动可能影响睡眠

复旦大学附属华山医院
 运动医学科主任医师 华英汇

很多人都喜欢在晚饭后进行运动，觉得既可以帮助消耗晚餐摄入的热量，还有助于睡眠，并且此时天气也比较凉爽。但其实晚间进行剧烈运动，反而可能会影响睡眠。有研究让一万四千多名受试者佩戴了手环，获取他们的运动指标及睡眠指标，研究发现：距离入睡时间6小时以上，运动强度越大，入睡时间越短、睡眠时长越长、睡眠质量越好。

对于一般人群来说，入睡最好是在23:00前，所以运动时间最好不要晚于17:00，尤其是19:00以后不要进行剧烈运动。如果白天实在没有时间运动，也可以在17:00~19:00进行散步等简单运动。每天在11:00~17:00进行运动，这是更为推荐的运动时间。根据个人体能和健康状况适当调整运动强度和时长。没有运动习惯，可以先从走路开始。适合大部分人的运动周计划，每次运动30~60分钟，每周运动4~5天，要结合有氧运动、力量训练、柔韧性练习和平衡训练。

体重失控查甲状腺

广州医科大学附属第一医院
 内分泌科主任 陈小燕

无故发胖或消瘦，警惕甲减或甲亢。确诊也很简单，一次抽血检查就能明确。促甲状腺激素（TSH）是诊断的关键指标。它就像甲状腺功能的“晴雨表”，能最早、最真实地反映甲状腺的健康状况。甲减可能引发心率减慢、血脂异常，增加心脑血管疾病风险。甲亢可能导致心律失常、心房颤动，严重时可引发心源性猝死。

甲状腺疾病治疗需要“量体裁衣”，建议每3~6个月复查甲状腺功能，及时调整治疗方案。长期未控制的甲状腺疾病会显著影响生活质量，甲减患者需要补充甲状腺激素，而对于甲亢患者，抗甲状腺药物是传统有效手段；对于严重甲状腺肿大影响外观或呼吸、高功能甲状腺结节，则需要在医生的建议下选择手术治疗。